

Современная  
психотерапия

Жорж Ромэ

# СВОБОДНЫЙ СОН НАЯВУ

Новый терапевтический подход



COGITO  
CENTRE  
NT

Современная психотерапия (Когито-Центр)

Жорж Ромэ

**Свободный сон наяву. Новый  
терапевтический подход**

«Когито-Центр»

2001

## **Ромэ Ж.**

Свободный сон наяву. Новый терапевтический подход /  
Ж. Ромэ — «Когито-Центр», 2001 — (Современная психотерапия  
(Когито-Центр))

Жорж Ромэ – признанный психотерапевт – представляет в настоящем издании принципы своей оригинальной методики «свободный сон наяву», которую он использует уже более 40 лет. В ее основе – сон без засыпания, ее цель – с помощью анализа «по горячим следам» символики сновидений устранить психологическое блокирование и запустить процесс психической трансформации. Приводя в качестве примеров многочисленные выдержки из сновидений наяву своих пациентов, автор наглядно показывает психологическую динамику и психотерапевтические эффекты, обусловленные применением методики свободного сна наяву. Революционный терапевтический метод, дающий быстрый положительный эффект!

© Ромэ Ж., 2001

© Когито-Центр, 2001

## Содержание

Обращение автора к русским читателям	6
Введение	8
Часть первая	15
1. Знать всё про свободный сон наяву	15
Метод	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Жорж Ромэ**  
**Свободный сон наяву**  
*Новый терапевтический подход*

Georges Romey  
Le rêve éveillé libre  
*Une nouvelle voie thérapeutique*

*Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается*

Edition Dervy  
© Edition Albin Michel – Paris, 2001  
© Когито-Центр, 2013

## Обращение автора к русским читателям

Я часто вспоминаю о том, как, будучи подростком и читая классическую литературу, узнал, что французский язык долгое время занимал привилегированное положение в образованном русском обществе. Это вызывало у меня удивление и чувство гордости. Менее осознанно я также ощущал определенное теплое чувство солидарности, объединяющее души наших двух народов. В моем сознании культурная близость превалировала над интригами и политическими комбинациями, в прошлом весьма значительными, с помощью которых на протяжении столетий каждая заинтересованная сторона пыталась занять свое особое место в мире.

Изменилась ли ситуация сегодня? Несколько революций потрясли наши страны и изменили взаимоотношения между народом и государственной властью. Но острое экономическое и политическое соперничество не исчезло. Оно распространилось во всем мире, и даже наиболее благожелательно настроенным правителям с трудом удается контролировать ускоренный темп его эволюции.

Я обращаюсь в этой книге к русской публике, осознавая, что я плохо знаю ее ожидания относительно области, в которой я работаю, области личностного развития, где мой опыт позволяет гарантировать значительные позитивные результаты. Если мы посмотрим на все те трагические события, которые русский народ пережил в течение последнего столетия, нас потрясет глубина испытанного людьми страдания. Эти пережитые целым народом муки сопоставимы с теми, которые может претерпеть отдельный человек в начале своей жизни, – они оставляют глубокие следы. Как для всего народа, так и для каждого отдельного человека эти следы остаются не только непосредственным участникам этих событий. Как ядовитое вещество, они просачиваются сквозь поколения, оставляя следы потомкам.

Терапевтический подход, который я предлагаю, основан на безусловном уважении к человеку, к такому, каким он является, и к такому, каким он надеется стать. Спасительный терапевтический путь записан в психике пациента, даже не будучи им осознан. Для каждого этот путь особый и вытекает из его природы и индивидуальной истории. Ни один терапевт не может заранее предрешить, каким будет эта дорога. Благодаря своей доброжелательности, открытости и способности слушать терапевт является для пациента «всего лишь» провожатым на пути его личностного развития. Часто это провожатый, предвидящий и, безусловно, незаменимый, если он с уважением относится к наблюдаемому им процессу развития. Всякое вмешательство терапевта в этот процесс будет означать желание показать свое превосходство или свои знания. Оно лишь замедлит проявление и развитие того, что заложено в психике пациента. Я счастлив, что мне удалось создать и распространить терапевтический метод краткосрочной терапии. Но не согреси нетерпением: надо дать время плоду, чтобы он созрел! Терапия, которая длится в течение многих лет, вызывает у меня подозрение. Личностная трансформация, длительность которой измеряется в месяцах, представляется, как показывает мой опыт, превосходно адаптированной к нуждам пациентов.

В этой книге я постарался правдиво показать то, как несколько десятилетий моей практики позволили мне считать наилучшим способ осуществления терапии свободным сном наяву, а также результаты этой терапии. Динамика воображения, вступающая в игру в ситуации релаксации, когда устраняются чрезмерный контроль «интеллектуального» мышления, работает в двух направлениях и не управляется ни терапевтом, ни пациентом. Эта динамика может быть направлена на устранение последствий, оставленных тяжелыми жизненными испытаниями, вытесненным чувством стыда, болезненными переживаниями. Иногда, возвращая к жизни в бурном эмоциональном переживании болезненное прошлое, возникающие нервные импульсы позволяют осуществить полное устранение его негативных следов. Последствия

такого устранения ощущаются пациентом как настоящее возрождение, возвращение к душевной «свежести» детства.

Эта динамика может быть также направлена на устранение метафизической тревоги, причины которой пациент не может определить. В своем желании облегчить свое страдание пациент часто пытается приписать ему некие иллюзорные причины, что не приносит никакого улучшения. Динамика воображения, восстанавливая живое осознание тайны и неуловимости смысла человеческого существования, возвращает пациенту способность переживать наслаждение и получать удовольствие от своей жизни.

Я благодарю переводчика этой книги Татьяну Лассер и моего русского издателя Виктора Белопольского за проделанную ими работу, которая, надеюсь, поможет распространению терапии свободным сном наяву. Пусть читатели этой книги откроют для себя возможность лучше почувствовать себя в жизни. Я желаю им испытать такое же удовольствие на пути их личностного развития, которое мне посчастливилось наблюдать у моих пациентов в течение теперь уже шестидесяти лет моей практики!

*Жорж Ромэ*

## Введение

### Видеть свою жизнь во сне

День появления на свет является общепринятой отправной точкой для биографии человека. Информация, которую я получил от моей матери, – источника, в достоверности которого я не сомневаюсь, – мне позволяет продвинуться чуть дальше в прошлое. Мои родители «сотворили» меня одним августовским вечером на пляже Тельгрюк, в Финистере, в нескольких шагах от моря, во время прилива. Я родился, как и добрый доктор Фрейд – изобретатель психоанализа, – 6 мая и в тот же самый час! никоим образом не планируя это совпадение, о котором я узнал много лет спустя уже после того, как начал заниматься психотерапией; я бы хотел, чтобы упоминание о нем не было сочтено за хвастовство.

У меня сохранилось немного приятных воспоминаний из раннего детства. Я проявлял достаточно сноровки в изготовлении плетеных косичек из бумаги, за что получал похвалу воспитательницы. Я упоминаю этот эпизод, так как подобной похвалы я не получал в течение многих последующих лет. Очень рано у меня обнаружилась склонность к фантазированию. Это были не те фантазии или сновидения, о пользе которых я говорю в этой книге. Мои фантазии служили избеганию реальности. Я предпочитал жить в воображаемом мире.

Мне исполнилось семь лет, когда я пережил мое первое чувство влюбленности, которое осталось в моей памяти. Ее звали Моника, и она жила в доме с садом, окруженном каменным забором с железной решеткой. Именно через эту решетку я обменялся с ней первым в моей жизни поцелуем. Мое чувство к Монике было чистым, естественным, и его надо отнести к категории «вечных», как все те привязанности, которые мне суждено было испытать на протяжении всего моего существования. Я не знал еще, как работает психологический механизм проекции. Поэтому я не знал, что в первый раз экстериоризировал свою женскую часть души – аниму (*anima*). Впоследствии каждый раз, когда я буду испытывать любовное притяжение, эта женская составляющая моей психики будет окутывать объект моего внимания некоей идеализирующей аурой, систематически делая его недоступным! Что же касается моего «первого сексуального влечения», то мне, возможно, было шесть лет, когда оно себя обнаружило. И его нельзя смешивать с влечением сердца, которое позже подтолкнуло меня к Монике. Это сексуальное влечение было влечением тела, которое было мне непонятным и являлось простым отражением моего физиологического развития. Я присутствовал на свадьбе одной из сестер моей матери, и меня назначили «партнером» девочки, которая была старше меня на четыре года. Многие присутствующие с улыбкой заметили, что я не отпускал руку моей партнерши в течение всей церемонии. Но никто не знал, в том числе и я сам, что совершенно бессознательно я ассоциировал на всю жизнь механизм сексуального возбуждения с тканью, из которой было сшито платье моей партнерши. Такова жизнь, и таким образом рождаются непонятные специальные ощущения.

Вторая Мировая война началась, когда я получил справку об окончании начального образования. Мое имя было предпоследним в длинном списке имен, и если быть честным, то справка была получена благодаря отличной отметке по пению. Мои родители, моя старшая сестра и я жили в Лорьяне – одном из городов Франции, которые испытали на себе наибольшее количество бомбардировок со стороны союзников. В течение двух первых лет немецкой оккупации мы проводили часть каждой ночи в подвале нашего четырехэтажного дома, где моим родителям принадлежало самое большое помещение. При каждом сигнале тревоги пятьдесят жителей дома спускались в подвал. У каждого был угол с соломой, в которой люди пытались укрыться от нервной дрожи, холода и страха. С моей детской точки зрения, у этих бомбежек были не только отрицательные качества. Они были постоянной причиной для объяснения

невыполненных домашних заданий и невыученных уроков. А сколько письменных работ было прервано звуками сирен и приказанием спуститься в укрытие! 14 и 15 января 1943 г. самолеты сбросили листовки, призывающие гражданское население эвакуироваться из города. Ожидался невиданный до тех пор по своей силе обстрел. Он произошел в ночь с 16 на 17 января. К этому времени мы уже научились различать свист бомб и воздушных торпед, предшествовавший взрывам. В этот вечер, около 23 часов, мы услышали необычный свист. Мы сразу поняли, что эта торпеда упадет очень близко от нас. Действительно, она попала в наш дом, пересекла его четыре бетонных перекрытия наискось и взорвалась в подвале соседнего здания. Всего несколько секунд потребовалось для того, чтобы мы были погребены под тоннами обломков, в полной темноте, рот и нос забиты землей. В соседнем здании погибли 4 человека, с нашей стороны потерь не было. Нас довольно быстро спасли, расчистив завал. Снаружи осколки бомб и снарядов были повсюду. Священник, который причащал меня всего год назад, прибежал, будучи информирован о моей смерти. Но судьба выбрала нашего юного соседа. В менее чем километре от нашего дома горели, как гигантский костер, здания госпиталя Боделио, подожженные зажигательными бомбами. Свет от пяти святающихся ракет, застывших над городом, пожаров, трассирующих пуль и прожекторов противовоздушной защиты создавал ощущение конца света. На следующий день, как и десятки тысяч жителей Лорьяна, мы отправились в деревню. После 30-километрового пути мы нашли приют на одной ферме, где нас разместили в бывшей конюшне. Мы прожили там около двух лет, в течение которых моим постоянным времяпровождением был присмотр за стадом коров и баранов и изучение разного рода птиц, живущих в этой деревне. Два счастливых года для маленького мальчика, которым я тогда был, два года, наполненных свободой. Два года, потерянных для школы. Между тем мы получили из города от крупного издательства целый ящик литературной классики, которой я зачитывался с огромным удовольствием, подкрепленным тем, что никто не заставлял меня это делать. Будучи ранее полностью лишен романтического чтения, я пропитывался чувствами персонажей литературной классики, отдаваясь каждый день все дальше от реальной жизни.

Теперь я перейду к описанию того, что было для меня, как и для многих других, разъедающим ядом, но что мне открыло много лет спустя доступ к фантазиям или сновидениям терапевтическим. Я хочу обсудить комплекс Эдипа. Очень трудно описать, что в поведении родителей заставляет детей много лет спустя сохранять в памяти все то же аффективное отношение к ним! Комплекс Эдипа – это ловушка, о которой легко говорить, когда уже вскрыты вызванные им извращенные реакции, но воспоминания о переживании которого остаются болезненными. Постараюсь упростить сюжет: я ненавижу моего отца и желал его смерти. Отец был человеком очень чувствительным, интеллигентным, который мог бы с легкостью «преуспеть в жизни» в обыденном смысле этого выражения. Он также был «продуктом» своей жизненной истории. Он никогда не смог оправиться от обиды, что его мать навсегда отказалась от него в 18 месяцев. Бунтовщик, но слабый по натуре, он смог примирить требования своего Сверх-Я и свои стремления к удовольствию лишь к концу своей жизни. Я не могу вспомнить его пьяным до потери сознания, но мы все жили в постоянном опасении его гнева после принятия алкоголя. Уже в раннем возрасте я обнаружил также его вольности в поведении с другими, помимо моей матери, женщинами. Мою мать я любил так сильно, что полностью разделял все ее страдания. Во время одного воскресного обеда мой отец, который уже давно искал повод для конфликта с матерью, призвал нас с сестрой в свидетели. «Разве я не прав?» – спросил он, обращаясь к нам. Ожесточившись против него, я стукнул кулаком по столу так, что вся посуда подпрыгнула, и закричал «Нет!». После этого я склонил голову, готовый к расплате за свою смелость. Но ничего не произошло. Мой отец не был жестоким. Он вышел из комнаты и вернулся домой только вечером. Это было мое официальное вступление на сцену театра катастроф комплекса Эдипа. Своим поведением мой отец узаконивал мое отношение. Я принял на себя роль защитника и опоры своей матери. В течение последующих семи лет я постоянно

преумножал количество выражений враждебности в адрес человека, которого я дисквалифицировал в роли супруга моей матери. В то время я ничего не знал об объяснении З. Фрейдом комплекса Эдипа. Я также не знал, что эта драма играетя тремя актерами. Я догадывался о чувствах моей матери и выступал в качестве препятствия для любой попытки исправления отношений с отцом. Ловушка захлопнулась. С этого момента чувство вины, вызванное комплексом Эдипа, неумолимо станет сопровождать все мои начинания, будь то школьные, профессиональные и сентиментальные, до тех пор, пока я не осознаю, что происходит!

Могут ли быть хорошими терапевтами те, кто не испытал на себе душевных страданий? Будут ли они способны на щедрое сострадание при встрече с муками другого? Я испытал адские страдания, стараясь сделаться меньше, чем я был, чтобы избежать тирании чужого взгляда. Я знаю, что такое невыносимая последовательность дней, наполненных постоянным осознанием собственной несостоятельности. Дней, когда ты не в силах переносить даже собственное отражение, не говоря уже о жестокой химере под названием «мнение окружающих».

У меня было все, чтобы быть счастливым, если судить на основе критериев так называемого благополучия. Я был уже год как женат на очень красивой женщине, которую я любил и ради которой я переехал в Париж. Мне было 22 года, и у меня были соответствующие молодости амбиции. У меня только что родился сын, и мне удалось, хотя и пришлось использовать маленькую лазейку, поступить работать на приличных условиях в крупную продовольственную компанию мирового масштаба. Но невротические чертики продолжали жить во мне каждое утро, будоража мое чувство вины, причины которого я не знал. Добавлю для читателя, знакомого с подобными муками, что мне были присущи некоторые склонности, лучше видимые другим, чем мне самому, которые не способствовали уменьшению агрессивности моего профессионального окружения.

И тут на помощь пришли сновидения! Не те фантазии, с помощью которых я так долго пытался убежать от реальности, но сновидения спасительные, терапевтические, направляемые сновидения наяву – вот их настоящее название. Одна из сестер моей молодой жены была помощницей Роже Ленобля, графолога, консультанта в области профессионального отбора и специалиста в области направляемого сна наяву. И я увидел протянутую мне руку помощи, на которую я не надеялся! Руку, за которую я ухватился с энтузиазмом и надеждой, как всякий поверивший в счастливый случай!

Во скольких сеансах под руководством Роже Ленобля я участвовал? Я не помню. Как минимум в восьми, возможно, в двенадцати. Я не сохранил никаких следов, кроме воспоминаний о нескольких сценах «возрождения». Особенно хорошо я помню сон, в котором я нахожусь в сводчатой зале замка, принадлежащего старому королю, и двое слуг, одетых в средневековые костюмы, мне приносят на большом серебряном подносе мертвую рыбу. Я беру рыбу и бросаю ее в ведро с прозрачной водой, и она оживает. Тут же ведро превращается в ручей, в который рыба бросается как молния. Очевидно, это было отражением моей жизненной энергии, набирающей силу. В другом сне я откопал магическую шпагу – символ воинствующей справедливости – и поклялся никогда с ней не расставаться.

Как же были удивлены все те, кто думали, что имеют точное представление о моих возможностях! С волшебной шпагой в сердце я устремился навстречу препятствиям, преодолевать которые мне доставляло все больше и больше удовольствия. Когда, подобно мне, пациент переживает быстрое психическое изменение, то у него возникает ощущение, что мир меняется вокруг него. Это не иллюзия. И дело не только в его изменившемся взгляде на мир. Окружающие, те, кто не понимают, что происходит, сначала удивлены его новым реакциям. Они испытывают удивление и неудобство. Затем они начинают реагировать по-новому на новую модель отношений, приспособлявая к ней собственное поведение. Получается, что мир действительно изменился благодаря психическому изменению.

Позднее я начал отдавать себе отчет, не слишком вдаваясь в анализ переноса, что в лице этого гида мира фантазий, который был на 18 лет старше меня, носителя новых для меня знаний и демонстрирующего признаки социальной успешности, я нашел для себя привлекательную модель отца, которая была мне необходима для реализации моей психической реконструкции. Какова роль переноса и моих сновидений в достигнутом прогрессе, установить невозможно. Благодаря Роже Леноблю я познакомился с работами З. Фрейда, К. Г. Юнга, Р. Дезуайя и Гастона Бешлярда, которые положили начало моим новым знаниям. Следуя совету моего гида, я поступил в Консерваторию искусств и ремесел<sup>1</sup>, где за несколько лет я получил необходимые знания и дипломы по физиологии, по психологии, научной организации труда и ряду других дисциплин, которые в течение сорока пяти лет поддерживали меня в моем личностном и профессиональном развитии.

С самых первых сеансов сна наяву я остро осознал восстанавливающую силу образа. В ходе терапии мне представилось очевидным его двойное предназначение, которое в один прекрасный день привело меня и к *отношениям оказания помощи*, и к осуществлению *систематического исследования значения символов*. Сначала для меня стало необходимым использовать мои новые знания на пользу группы, в которой я работал. В течение тринадцати лет я работал специалистом по организационной инженерии. Мое усердие в применении современных методов научной организации труда соответствовало уровню моего честолюбия, то есть было безграничным. Всю мою энергию, психологические качества и технические знания я употреблял исключительно на пользу рационализации и производительности. Мои усилия в данном направлении превышали возможности того, что я был способен выдержать, и я не понимал, что цели, к которым я стремился, не соответствовали моей природе. Последствия этого соответствовали уровню моей увлеченности, и были они весьма противоречивы. 1 января 1968 г. меня назначили руководителем всей совокупности организационных служб группы, включая технические, административные и коммерческие. 25 числа того же месяца, совершенно выбившись из сил, я почувствовал полную потерю энергии и впал в депрессию, на полный выход из которой ушло несколько лет. Природа оказалась сильнее. Она заставила меня распределять мои усилия в рамках моих новых обязанностей, придавая необходимое значение чувствам. Наверное, мне надо было так далеко зайти в моих поисках рационализации, чтобы в один прекрасный день в муках родился целитель душ, которым я позже стал. Двадцать восемь лет лежат между зарождением моего призвания быть психотерапевтом и моим первым шагом, который я решил сделать в этом направлении. Еще двенадцать лет потребовалось на то, чтобы мне удалось собрать достаточно клинических наблюдений и создать базу данных для обоснования проведенного мною огромного исследования. В течение всех этих лет, продолжая мою основную профессиональную деятельность, я продолжал мое самообучение в области психологических дисциплин. Это длительное зарождение моего предназначения нашло свое первое прикладное воплощение, когда я встретил Адриана. Произошло это 31 марта 1980 г. Рабочий день, посвященный профессиональному отбору для нужд моей компании, похожий на сотни других таких же дней, подходил к концу. Я уже провел часовые собеседования с восемью кандидатами, часовые собеседования, в течение которых необходимо составить суждение о личностных и профессиональных компетенциях кандидата. Адриан был девятым. Меня тут же поразил драматический контраст между потенциальными возможностями и знаниями, полученными этим двадцативосьмилетним специалистом в престижном учебном заведении, и психическим страданием, которое исходило от всей его личности и проступало во всех его высказываниях. Я был натренирован для обнаружения подобного типа дискомфорта, но слова

---

<sup>1</sup> Национальная Консерватория искусств и ремесел (Conservatoire national des arts et métiers – CNAM) – высшее учебное заведение для повышения квалификации, а также институт фундаментальных и прикладных исследований, основанный аббатом Грегуаром в Париже 10 октября 1794 г. для «усовершенствования национальной индустрии». – *Прим. пер.*

Адриана, его неловкие попытки казаться уверенным, вызывали во мне болезненный резонанс, заставляя вспомнить то, что я сам пережил тридцатью годами раньше, до моей встречи со сновидениями наяву. Какими бы ни были профессиональные качества, которые Адриан смог бы продемонстрировать на должности, которую я мог ему предложить, его психологическое состояние было таковым, что его невозможно было представить руководству компании. Уже в течение многих лет я ждал стимула, который заставил бы меня самого вступить на путь отношений оказания помощи. Почему до сих пор я этого не сделал? Я приближался к своей 51-й годовщине. Гораздо позднее я осознал, что именно в этом возрасте скончался Роже Ленобль, мой проводник по стране снов. Казалось, что все произошло именно так, как будто я специально ожидал этого возраста, чтобы разрешить себе продолжить его дело! И все же, именно столкнувшись со страданиями Адриана, сострадание заставило меня выйти за рамки моей профессиональной роли. Я сообщил кандидату мое мнение о нем, выразил ему мою симпатию и предложил помощь. Он согласился.

Таким образом, я сделал первый шаг на том длинном пути, который закончится, когда закончатся мои силы. Я не был врачом. У меня не было классического университетского психологического образования. Я ничего не знал о феноменах, которые могут возникнуть в процессе терапии с использованием сновидений наяву. Я даже не мог сказать Адриану, что он был моим первым пациентом. Эта информация могла бы повлиять на его доверие ко мне и уменьшить, таким образом, шансы получения положительных результатов от терапии. Смелость? Неосторожность? Предчувствие? Вызов? Предрасположенность? Логическое завершение? Оставляю вам свободу выбора мотивов, заставивших меня вступить в борьбу со страданием. По традиционным меркам Роберт Дезуай не был ни врачом, ни психологом. Но он посадил дерево, которое принесет еще много плодов. То, что за двадцать лет я вырастил на почве, которую сам приготовил, вызывает во мне гордость за то, что я осмелился это начать. Молчание, которым представители психологической науки обходят мои труды, мне не мешает. Рост дерева не зависит ни от молчания, ни от шума в лесу. Какой бы атипичной ни казалась моя позиция, особенно в области предлагаемого мною обучения, она основана на сознательном выборе непредвзятости и открытости. Похвально количество аргументов у тех, кто устанавливает разграничения! Группировки, представляющие различные точки зрения, ведут себя как невротические больные, у которых развит комплекс огороженного пространства. Такой узкий замкнутый круг, куда могут попасть лишь лица, ему принадлежащие, угнетает творческую энергию и работает в режиме поддержки существующих идей. Опыт показывает, что именно свобода выражения позволяет быстро вскрывать ложные призвания и некомпетентность. Под прикрытием дипломов они долговечны. Я не собираюсь произносить здесь защитительную речь в пользу самообразования, которое сыграло значительную роль в моей жизни. Я искренне верю в важные составляющие бытия: потребность в *постоянстве*, которая направляет всякий организм на выживание, и стремление к *изменению*, которое обеспечивает его развитие. Ничто не может быть гармоничным вне равновесия этих двух составляющих. Но я должен был осмелиться! Адриан стал для меня даром небесным. Его интеллектуальный контроль запрещал ему проявлять чувствительность и творческую интуицию, которые как раз и были лучшей частью его личности. Эти качества его *анимы* (или женской части души) нашли в свободных сновидениях наяву способ самовыражения, соответствующий качеству. В течение десяти последующих месяцев Адриан приходил ко мне на работу почти каждую неделю к часу, когда заканчивалась моя работа промышленного управляющего, и я мог посвящать свое время управлению воображаемым. С самого первого сеанса Адриан спонтанно выражал свои чувства, и то, что он видел в сновидениях. Слушая его, я собрал блестящий урожай символов, которые, сегодня я знаю это, являются частью лучших показателей развития психики. Комментарии, которыми пациент сопровождал описание образов своих сновидений, обладали такой наивной ясностью, что исключали всякий риск ошибок интерпретации. Качество результатов лечения Адриана

очень быстро побудило меня к работе с другими пациентами. Богатство этого первого опыта породило во мне желание поделиться им, и я написал книгу «Видеть сны и родиться заново»<sup>2</sup>, которая в значительной части содержит то, что я понял благодаря своему первому пациенту.

Конечно, с Андрианом я пережил нечто, что стало одним из событий моей жизни, мои первые шаги по дороге свободных сновидений. Однако его лечение сыграло и другую важную роль, по отношению к которой его значимость лично для меня кажется смешной. Напомню, что моя новая деятельность была направлена на достижение двух целей: помочь мне вступить в отношения психологической помощи, а также благоприятствовать возможности осуществить систематическое клиническое исследование смысла образов. На основании предшествующих работ я знал, что всякая подсказка образа, всякое вмешательство вначале или во время изложения сновидения вызывает ассоциативную цепочку, обусловленную нейронными структурами и не отражающую собственно проблематику пациента. Иначе говоря, то, что мы получаем на выходе, частично зависит от того, что мы даем на входе. Я же хотел на основании образов сновидений моих пациентов создать базу данных, освобожденную от всяких сознательных подсказок. Становится понятным, почему мне была необходима методика, исключаяющая какие-либо формы влияния. Именно это я и выбрал для Адриана, стараясь, конечно, быть максимально внимательным к результатам сеансов с ним. Если бы качество таковых было недостаточно высоким, то пришлось бы отказаться от экспериментирования и вернуться к сновидениям направляемым. Но меня ожидал счастливый сюрприз: отсутствие управляющего момента не только не нарушило процесса терапии, но его эффективность оказалась явно улучшенной. Далее я еще вернусь к этому фундаментальному выводу, который подвел меня к открытию физиологических и психологических механизмов, лежащих в его основе. Вот таким образом и родился метод свободных сновидений наяву.

В течение семи лет, предшествовавших открытию моего постоянного психотерапевтического кабинета, я постепенно начал принимать все большее число пациентов во время моего обеденного перерыва, вечерами и по субботам. С самого первого сеанса с Адрианом я регистрировал все сновидения. У меня накапливались своего рода детальные отчеты по каждому сеансу. Когда их набралось достаточное, по моему мнению, количество, я проанализировал их содержание и создал справочник из 1700 символов, распределенных на 15 групп: животные, цвета, элементы природы, персонажи и т. д. Была создана специальная программа для анализа этой базы данных, которую я пополнял в течение многих месяцев и лет – уникальная база данных по своему объему и особенно по характеру сотен тысяч записей, хранящихся в ней. Сегодня эта база содержит спонтанную, ничем не спровоцированную, добровольную продукцию образов, созданную 700 пациентами на протяжении 8000 сеансов свободных сновидений наяву, каждый из которых в среднем длился 40 минут. Чтобы дать вам представление об объеме этой базы, могу сказать, что она соответствует вербальной продукции человека, который бы говорил без перерыва по 10 часов в день в течение 18 месяцев! Пациенты, образы сновидений которых зафиксированы в этой базе, – это женщины и мужчины в возрасте от 15 до 77 лет, самого разного культурного уровня, получившие религиозное образование (в убывающей по отношению к размеру выборки последовательности: католическое, иудейское, протестантское) или не получившие его.

Когда около 2000 отчетов о сеансах сновидений наяву было введено в базу данных, стало возможным осуществление достойного доверия статистического анализа. Классификация совокупности символов по частоте их использования в сновидениях позволила увидеть волнующий факт. Символика античного Египта встречалась в 8 раз более часто, чем символика какой-либо другой известной цивилизации. Пирамида, саркофаг, мумия, иероглифы,

---

<sup>2</sup> «Rêver pour renaître». Robert Laffont, 2003.

Нил, Анубис<sup>3</sup>, фараон населяли сновидения большей части пациентов. Более того, некоторые пациенты воспроизводили ритуальные сцены посвящения, которые двадцать лет назад были известны лишь редким специалистам. Я был заинтригован этим фактом. В моей книге «В нас продолжают жить фараоны»<sup>4</sup> я высказал четыре возможных объяснения этого явления.

В 1998 г. сердечный приступ и последующая операция на сердце заставили меня принять решение переехать на постоянное жительство в Бретань около Понт-Авен, где моя жена продолжает свои занятия живописью. Я знал, что исследовательская работа и подготовка «Словаря символов сновидений»<sup>5</sup> в четырех томах потребуют 9 лет ежедневной работы. Будет ли у меня это время? В течение целого года я сильно сомневался. После короткой и очень интересной поездки в Монреаль я принял решение взять на себя эту задачу, не задавая себе вопроса, позволит ли мое здоровье ее выполнить. Первые строчки первого тома я написал 15 августа 1991 г. Законченную рукопись последнего тома я отдал издателю в начале июня 2000 г.!

1991 г. был также годом, в течение которого я разработал цикл обучения психотерапевтической методике свободного сновидения наяву. С тех пор более 200 терапевтов, рефлексологов, софрологов<sup>6</sup>, психологов, врачей и психиатров участвовало в данном обучающем цикле, и большая их часть применяют данный чудесный метод. Их энтузиазм и их поддержка в течение всего этого долгого времени постоянно снабжали меня энергией, необходимой для завершения поставленной задачи.

---

<sup>3</sup> *Анубис* (гр.), *Ину* (др. – егип.) – божество Древнего Египта с головой шакала и телом человека, проводник умерших в загробный мир. В Старом царстве являлся покровителем некрополей и кладбищ, один из судей царства мертвых, хранитель ядов и лекарств. В древнеегипетской мифологии сын Осириса. – *Прим. пер.*

<sup>4</sup> «Les Pharaons survivent en nous». Robert Laffont, 1968.

<sup>5</sup> «Dictionnaire de la symbolique des rêves». Albin Michel, 2003.

<sup>6</sup> *Софрология* (sophrology: sos – гармония, phren – сознание, logos – изучение; «изучение гармонии сознания») – известная методика личностного развития, созданная в 1960 г. Альфонсом Кайседо, колумбийским врачом нейропсихиатром, который впоследствии переименовал ее в «суфрологию Кайседо». – *Прим. пер.*

## Часть первая

### 1. Знать всё про свободный сон наяву

#### Метод

*У меня пять верных слуг. Их имена: Что? Кто? Где? Когда? Как?  
Редьярд Киплинг. «Маугли»*

Работая с этими пятью слугами в течение тридцати пяти лет на посту консультанта на предприятии, я смог убедиться в эффективности этой небольшой группы помощников. Я знаю также, что они выполняют свои обязанности лучшим образом, когда за ними присматривает мажордом по имени «Почему?» и некоторого рода интендант, который зовется «Сколько?». Именно этой усердной команде я поручаю простым образом познакомить читателя с методом свободного сна наяву. Она ответит на первые вопросы, которые возникают у всякого человека, который предполагает обратиться к данному типу психотерапии и личностного развития.

✓ *Почему пациенты обращаются к психотерапии методом свободного сна наяву?*

Цели такой психотерапии будут различными в зависимости от ситуации, в которой находится пациент, пришедший на консультацию. Один и тот же пациент может одновременно достигнуть нескольких целей из тех, что я опишу вам ниже. Совокупность этих целей является результатом клинического опыта длительностью в двадцать один год. Все сеансы психотерапии, в которых я участвовал, зарегистрированы. Поэтому всякое положение, которое вы найдете в этой книге, может быть проверено. Метод свободного сна наяву может быть использован для достижения каждой из восьми следующих целей:

- Устранить страдание, вызванное депрессивными состояниями

Тревога, которая гложет страдающего депрессией человека, переносится еще более тяжело, когда окружающие не разделяют ее причин. Неспособность депрессивного пациента понять причины своего страдания порождает *отчаяние*. Чем больше у пациента развит интеллектуальный контроль, тем больше усилий он прилагает, чтобы определить причину своего страдания, и тем дальше он отдаляет излечение.

- Повысить самооценку

Человек не может быть доволен своими отношениями с окружением, когда он потерял веру в себя. *Взгляд на себя со стороны другого человека* – это самый жестокий из тиранов. Чем сильнее пациент хочет соответствовать воображаемому *ожиданию других*, тем в большей степени он обесценивает свой собственный образ и поведение. Отказывая себе в значимости, человек теряет всякую возможность быть значимым для других!

- Повлиять на соматические симптомы

Часто, когда медицина не может поставить точный диагноз какому-либо симптому или болезни, она прибегает к понятию «психосоматический». И часто это уместно. Обычно я не ставлю своей задачей вылечить моего пациента от лицевых или спинных спазм. Однако случается, что в ходе терапии методом свободного сна наяву эти симптомы исчезают, хотя основной задачей пациента, предпринявшего терапевтический курс, было устранение психического дис-

комфорта. Много раз я наблюдал исчезновение симптомов спазмофилии, а также недержания мочи у детей 8-12 лет, для которых терапия свободным сном наяву оказалась очень успешной.

- Расширить сферу сознания

В данном случае речь идет не столько о *терапевтической* роли сна наяву, сколько о его *иницирующей* способности. Свободное фантазирование помогает высвобождению потенциала, который до тех пор был недоступен сознанию. В данном значении сон наяву способствует развитию личности, прежде скрытых задатков и гибкости общения.

- Усилить чувство личностной идентичности

Как часто при первой встрече с пациентом я слышал эту волнующую фразу: «Я бы хотел также понять, кто я на самом деле!» Этот вопрос покажется наивным тем, кто его себе не задает. Он, однако, является признаком смятения, которое испытывают люди, страдающие неопределенностью идентификации. Подобный симптом требует как минимум осознания вытесненных личностных качеств. Иногда он заставляет пациента обратиться к эстетической хирургии, которая, в свою очередь, может усугубить расстройство идентичности. Сон наяву благоприятствует успешному принятию пациентом самого себя.

- Уменьшить риск возникновения заболеваний, вызванных нарушением внутреннего равновесия

Жизненные процессы человека проявляют себя на четырех уровнях: *инстинктивном, аффективном, интеллектуальном и духовном*. У разных людей тот или иной уровень задействован в разной степени. Эти различия в функционировании отдельных уровней или пластов могут вызвать сложные нарушения иммунной системы. Динамика развертывания фантазий во время сна наяву направлена на восстановление естественного равновесия между этими четырьмя пластами. Она также поддерживает гармонию между сознательно выбранными жизненными целями – тем, что человек *хочет от жизни*, – и функционированием миллиардов клеток и нейропередатчиков, которые подчиняются лишь мистической *сущности жизни*. Длительная несогласованность между личностными устремлениями и нейропсихологическим функционированием организма негативно влияют на здоровье.

- Способствовать гармонии бытия и существа

Какими бы ни были ожидания пациентов, которые они высказывают на первой консультации, процесс терапии часто показывает, что одной из причин их психологического недомогания является то, что можно назвать *метафизической* или *экзистенциальной тоской*. Ошибочное восприятие потребности *найти свое место в мире* и стремление к *духовной самореализации* создают психологически патогенную ситуацию. Создание доверительного отношения к непредсказуемости будущего, к тайне бытия улучшает, как бы это ни казалось парадоксальным, способность управлять своей повседневной жизнью.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.